

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД В КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

ИННОВАЦИЯ: ЛИНИЯ ДЛЯ ТЕЛА NEOSBIOLAB®

**«ТЕЛО – БАГАЖ, КОТОРЫЙ НЕСЕШЬ
ВСЮ ЖИЗНЬ. ЧЕМ ОН ТЯЖЕЛЕЕ,
ТЕМ КОРОЧЕ ПУТЕШЕСТВИЕ».**

АРНОЛЬД ГЛАЗГОУ

ОСНОВНЫМИ ЖАЛОБАМИ ПАЦИЕНТОВ С ЭСТЕТИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ТЕЛА, ЯВЛЯЮТСЯ ЛИШНИЙ ВЕС И ЦЕЛЛЮЛИТ



МИРОВАЯ СТАТИСТИКА

- Избыточный вес – медицинская, эстетическая и социальная проблема
- В 1997 году была констатирована глобальная эпидемия ожирения
- По данным ВОЗ 2014 года, среди населения старше 18 лет:
 - ✓ избыточный вес имеют 39%
 - ✓ ожирение 13%.
 - ✓ каждая 4 взрослая женщина имеет лишний вес
 - ✓ у мужчин данная проблема встречается в 2 раза реже

МИРОВАЯ СТАТИСТИКА

- Ожирение является одной из причин возникновения и прогрессирования заболеваний:
 - ✓ атеросклероз
 - ✓ ишемическая болезнь сердца
 - ✓ сахарный диабет
 - ✓ гипертоническая болезнь,
 - ✓ неврозов и прочих психологических проблем.
 - ✓ смертность от различных заболеваний у лиц, страдающих ожирением, в 1,5—3 раза выше

СОВРЕМЕННАЯ СТАТИСТИКА ОЖИРЕНИЯ НА 2014 ГОД

- ОАЭ 37,2%
- США 33,7%
- Россия 24,1%

	1980 г.	2014 г.
Россия	12%	24,1%
Динамика ожирения		

ДВЕ ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОГО НАБОРА ВЕСА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

- Уменьшение двигательной активности
- Увеличение объема потребления нездоровой пищи

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

- **В зависимости от патогенеза накопления избытка триглицеридов в жировой ткани выделяют:**
- ✓ **Первичное, или алиментарное, ожирение** формируется на фоне превышения поступающих с пищей калорий над энергозатратами организма
- ✓ **Вторичное ожирение** встречается гораздо реже (1% от числа всех больных ожирением) и возникает при наличии в организме каких-либо расстройств, усиливающих запасание и ослабляющих темпы расщепления триглицеридов, формируется на фоне различных эндокринопатий

ФОРМЫ ОЖИРЕНИЯ

- **В зависимости от морфологического типа выделяют:**
 - ✓ **гипертрофическую**, когда количество жировых клеток не меняется, а накопление жиров сопровождается увеличением размера адипоцитов
 - ✓ **гиперпластическую**, которая формируется уже в детском возрасте, поскольку, как правило, генетически запрограммирована. При избыточном поступлении жиров наблюдается гиперпролиферация адипоцитов, их количество существенно возрастает. Этот вариант гораздо хуже поддается терапии, ведь сокращение объема депонированных жиров происходит только в результате уменьшения размера адипоцитов, а не их количества

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ, ПО РАСПРЕДЕЛЕНИЮ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

- **Ягодично-бедренный (гиноидный) тип** характеризуется преимущественным отложением жира в подкожно жировой клетчатке бедер и ягодиц
 - ✓ на мембране адипоцитов преобладают α -адренорецепторы, отвечающие за липогенез
 - ✓ адипоциты по размеру могут быть не очень большими, но количество их может увеличиваться, жировые дольки ограничены грубыми фиброзными тяжами
- **Абдоминальный (андроидный) тип** отличается отложением жира в подкожно-жировой клетчатке в области плеч, живота, а также вокруг органов брюшной полости, в сальнике и брыжейке
 - ✓ этот тип ожирения связан с гораздо большим риском развития сопутствующих патологий и является составной частью метаболического синдрома
 - ✓ жировая ткань в этом случае имеет определенные особенности: адипоциты приобретают большой размер, на их мембране располагается значительное количество β адренорецепторов, чувствительных к липолитическим эффектам
 - ✓ пациенты с таким типом распределения жировой ткани лучше реагируют на процедуры, направленные на коррекцию фигуры

ЦЕЛЛЮЛИТ-ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

- Определение «целлюлит» в настоящее время используется в косметологии для описания неэстетичных, избыточных жировых отложений, скапливающихся в определенных областях женского тела
- Врачи-эндокринологи, диетологи, терапевты, гинекологи рассматривают целлюлит только лишь как косметическую проблему, не требующую специального лечения
- «Целлюлит начинается с локальной гипертрофии жировых клеток, возникающей в ответ на женские половые гормоны, поэтому он развивается с репродуктивно значимых зон (живот, бедра, ягодицы) и зависит от фазы менструального цикла, беременности и менопаузы» (S.V.Curri, E. Bombardelli, 1994)
- Целлюлит не всегда сопровождается избыточным весом.

ЦЕЛЛЮЛИТ-ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

- Английские специалисты считают целлюлит - заболеванием, связанным с **«воспалением соединительной ткани между смежными тканями»**
- Французские специалисты определяют целлюлит, как процесс образования **«обширных соединений из перерожденных жировых клеток»**
- Российские специалисты , поскольку изменения в соединительной ткани носят не воспалительный, а дегенеративно-дистрофический характер, называют целлюлит **«липодистрофией»**
- В «Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем» (X пересмотр от 1995 г.) эта патология не выделена в самостоятельную нозологическую форму

ОСНОВНЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА

- Нерациональное и несбалансированное питание,
- Сидячий образ жизни
- Психоэмоциональные стрессы
- Вредные привычки (в первую очередь курение)
- По данным европейских исследователей, патология подкожной жировой клетчатки связана:
 - ✓ 64% с нарушениями кровообращения
 - ✓ 54% с отсутствием физической активности
 - ✓ 50% с избыточным весом

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

- Жировую ткань относят к разновидности соединительной ткани
- Примитивная жировая ткань определяется уже на 4 месяце внутриутробной жизни ребенка, достигая максимума развития на 8-9 месяце
- У детей раннего возраста она составляет в среднем 12% массы тела, у взрослого человека в норме – не более 8%
- Существуют две морфологически, функционально и внешне отличающиеся разновидности жировой ткани:
 - ✓ белая (обычная)
 - ✓ бурая (коричневая)
- Белая жировая ткань составляет большую часть массы жировой ткани в организме, и основные изменения при ожирении или истощении затрагивают ее в первую очередь
- Основу жировой ткани составляют липоциты (по «Международной гистологической номенклатуре») или адипоциты

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

- Характерной особенностью жировой ткани является ее способность образовывать и накапливать жир
- Адипоциты организуются в группы, называемые дольками, которые отделены друг от друга и поддерживаются идущими в разных направлениях перегородками из рыхлой соединительной ткани.
- Почти каждый адипоцит охватывается стромой из ретикулярных и коллагеновых волокон. Также в строме проходят нервы, многочисленные кровеносные и лимфатические сосуды.
- Капилляры тесно охватывают каждую жировую клетку, соотношение поверхности капилляров к цитоплазме адипоцитов больше, чем в скелетных мышцах.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

- На ранней стадии дифференцировки жировые клетки имеют веретенообразную форму с большим ядром внутри
- Впоследствии по периферии клетки формируются множественные небольшие жировые включения
- Затем они сливаются в более крупные, формируя единую жировую каплю
- Ядро постепенно уплощается, оттесняется к периферии, напоминая под микроскопом кольцо, так выглядит зрелая и здоровая жировая клетка
- При целлюлите жировая клетка растет неравномерно и обычно состоит из шаровидных образований различной величины и конфигурации, плотно прилегающих друг к другу

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

- Внутри клетки имеется жировая капля, занимающая практически всю ее площадь и оставляя лишь тонкий ободок цитоплазмы вокруг плотной массы жира.
- Далее происходит поляризация клетки, при которой ядро вместе с окружающей его протоплазмой образует небольшую выпуклость, нарушая тем самым округлую форму клетки.
- При целлюлите могут встречаться клетки, имеющие не одну, а несколько капель жира, разделенных тонкими прослойками протоплазмы.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДИПОЦИТОВ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ

- На объем адипоцита можно влиять, активизируя α - и β -рецепторы
- Воздействие на α -рецепторы стимулирует синтез и накопление жира (липогенез)
- Воздействие на β -рецепторы – его расщепление (липолиз)
- Поскольку в зонах ягодиц, бедер и колен преобладают адипоциты с α -рецепторами с более интенсивным липогенезом, эти зоны сложнее поддаются косметической коррекции
- При бедренно-ягодичном типе жировоголожения адипоциты более крупные, подвержены влиянию женских половых гормонов, метаболически устойчивы к липолизу

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДИПОЦИТОВ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ

- Висцеральные адипоциты имеют высокую плотность β -адренорецепторов, кортикостероидных и андрогенных рецепторов и относительно низкую концентрацию α -адрено- и инсулиновых рецепторов
- Это обуславливает высокую чувствительность висцеральной жировой ткани к липолитическому действию катехоламинов (гормоны, которые производятся мозговым веществом надпочечников: дофамин, адреналин и норадреналин)
- А также низкую – к антилиполитическому действию инсулина (гормона пептидной природы, образуется в бета-клетках островков Лангерганса поджелудочной железы)
- Во время беременности и лактации клетки жировой ткани бедер становятся более чувствительными к липолитическим стимулам, чем клетки подкожно-жирового слоя живота

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДИПОЦИТОВ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ

- Адипоциты глубоких слоев подкожной жировой клетчатки более восприимчивы к углеводам и «усваивают» их быстрее, чем поверхностные слои.
- Увеличиваются более активно, чем поверхностные. Это объясняет тот факт, что диеты при целлюлите часто не приводят к улучшению внешнего вида кожи.
- Также доказано, что выраженный эффект при липосакции может быть получен при манипуляциях в глубоких слоях гиподермы.

ПАТОГЕНЕЗ ЦЕЛЛЮЛИТА

- Важным фактором патогенеза целлюлита являются нарушения кровообращения в сосудах микроциркуляторного русла
- С возрастом выраженные изменения возникают в основном веществе и волокнистых структурах соединительной ткани
- Отмечается усиление фибриллогенеза, обусловленного главным образом гипоксией тканей, происходят биохимические изменения коллагена соединительной ткани
- Эстрогены стимулируют пролиферацию фибробластов и влияют на структуру гликозаминогликанов интерстиция, изменяя полимеризацию гиалуроновой кислоты. В результате этого происходит внутритканевая задержка жидкости, повышается вязкость межклеточного вещества и сдавливаются сосуды микроциркуляторного русла.
- В условиях нарастающей гипоксии активизируется пролингидроксилаза, участвующая в превращениях проколлагена, что способствует повышению продукции коллагена. Происходит накопление коллагеновых волокон, уменьшение количества эластических волокон и основного межклеточного вещества дермы, повышается число гликозаминогликанов, что в целом приводит к уменьшению проницаемости соединительной ткани, ослаблению защиты рецепторов клеточной поверхности и торможению процессов репарации

ЦЕЛЛЮЛИТ И ВОЗРАСТ

- Не существует четко определенного возрастного порога, после которого развивается целлюлит.
- Целлюлит может сформироваться уже в 14 лет и продолжать свое развитие до глубокой старости
- В последние годы констатируют стремительное «омоложение» целлюлита, по причине:
 - ✓ ухудшения экологической ситуации
 - ✓ постоянных стрессов
 - ✓ нерационального питания (фаст-фуд, газированные напитки, шоколадные батончики).

ПОЛ И ЦЕЛЛЮЛИТ

- Целлюлит – патология, характерная, прежде всего для женщин.
- Основными предпосылками могут быть:
 - действие женских гормонов
 - соединительные структуры женщин слабее и податливее, чем у мужчин
 - толщина эпидермиса и дермы у женщин меньше, чем у мужчин
 - выраженность подкожно-жирового слоя гораздо интенсивнее у женщин, чем у мужчин
- у мужчин больше « жировых накоплений» в области живота и верхней части туловища
- у женщин – жировая ткань накапливается в основном в области ягодиц, бедер и нижней части туловища

различия сохраняются на протяжении всей человеческой жизни от 5 до 90 лет

ПОЛ И ЦЕЛЛЮЛИТ

Характеристика	Женщины	Мужчины
Частота встречаемости	Характерная патология	Практически не встречается
Тип жиросотложения	«Нижний» тип, гиноидное	«Верхний» тип, андройдное
Плотность кожи	Низкая	Высокая
Толщина подкожно-жирового слоя	Выраженная	Слабовыраженная
Степень растяжимости кожи	Выраженная	Слабовыраженная
Эластичность кожи	Малоэластичная	Высокоэластичная
Увеличение подкожно-жирового слоя до 12 лет	До 12 лет увеличивается в 3 раза	
Увеличение подкожно-жирового слоя после 12 лет	Постоянное увеличение	Нет этой тенденции
Форма жировых клеток	Шарообразная	Плоская
Рецепторный аппарат	Значительное количество рецепторов к инсулину, активная способность к транспорту глюкозы	Небольшое количество инсулиновых рецепторов
Соединительная ткань	Слабая, рыхлая, волокна расположены параллельно	Прочная, волокна перекрещиваются в виде сетки
Удельный вес коллагена в дерме	Низкий, в любом возрасте	Высокий

ПАТОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

В клинической практике выделяют 4 стадии патологического процесса

- **При первой стадии** (отек, или эдема) клинические проявления заболевания выражены незначительно. В проблемных зонах отмечается более длительное заживление порезов и ссадин, а также «цветение» синяков. Повреждение капиллярных сфинктеров в пораженных областях вызывает увеличение капиллярного давления и проницаемости сосудистой стенки
- **На второй стадии** (выраженного отека) отмечается локальное побледнение кожных покровов, понижение температуры и эластичности в пораженных областях. Под влиянием многочисленных факторов отмечается гипертрофия адипоцитов. При мышечном напряжении или формировании складки кожная поверхность становится бугристой, неровной (симптом «апельсиновой корки»).
- **Третья стадия** (микроузелковая, или микронодулярная) характеризуется выраженным эффектом «апельсиновой корки», снижением эластичности, бледностью кожных покровов, болью при глубокой пальпации. Кожа легко травмируется, на ней образуются плохо рассасывающиеся гематомы.
- **Четвертая стадия** (макроузелковая, или макронодулярная) является наименее эстетичной, обезображивающей фигуру. Отличается бледным, с цианотичным (синюшным) оттенком цветом кожи, бугристой поверхностью с крупными и болезненными узлами (стеатомами), спаянными с дермой, множественными синяками.

ТАНДЕМ ВРАЧА И ПАЦИЕНТА В КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

- Борьба с лишним весом и целлюлитом требует совместного активного участия врача и клиента.
- Для устранения проблемы необходим системный подход.
- Диагностика, лечение и профилактика должны проводиться комплексно и быть направлены на все звенья патогенетической цепи
- Основная задача врача-косметолога – убедить пациентов, что только последовательная и постоянная работа по снижению веса, нормализации кровоснабжения в проблемных зонах на уровне капиллярного звена в сочетании с локальным воздействием косметических средств и аппаратных технологий даст долгожданный и устойчивый результат



ПОХУДЕТЬ НЕ МЕНЯЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ НЕВОЗМОЖНО

**СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РЕШЕНИЯ
ЭСТЕТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ**

ПРИНЦИПЫ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
КУРС ПРОЦЕДУР КОРРЕКЦИИ
ФИГУРЫ

ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ

- Первичный прием и обследование
- Разработка и проведение курса коррекции фигуры
- Динамическое наблюдение

Жалобы и анамнез

- **АНАМНЕЗ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**
- ✓ Сколько лишних килограммов
- ✓ Сколько лет лишнему весу
- ✓ Когда появился лишний вес
- ✓ Причины появления лишнего веса
- ✓ Динамика лишнего веса
- ✓ Были ли попытки похудения (диеты, фитнес, косметические процедуры)
- ✓ Был ли результат (как менялся вес)
- ✓ Как изменился размер одежды
- ✓ Ожидания от курса коррекции фигуры
- ✓ Мотивы похудения

АЛГОРИТМ ОБСЛЕДОВАНИЯ

- Сопутствующие заболевания
- Хронические
- Наблюдается ли у врача
- Гинекологический анамнез у женщин
- Аллергический анамнез

АЛГОРИТМ ОБСЛЕДОВАНИЯ

■ АНАМНЕЗ ЖИЗНИ:

- ✓ Есть ли у кровных родственников лишний вес
- ✓ Есть ли наследственные заболевания (ИБС, гипертония, диабет)
- ✓ Присутствует ли в семейных традициях избыточное питание
- ✓ Режим труда и отдыха
- ✓ Род профессиональной деятельности
- ✓ Любимые виды отдыха
- ✓ Насколько полноценен сон

**ОТСУТСТВИЕ ПОЛНОЦЕННОГО ОТДЫХА
СПОСОБСТВУЕТ ОЖИРЕНИЮ, УСТАЛОСТЬ
«ЗАЕДАЮТ»**

АЛГОРИТМ ОБСЛЕДОВАНИЯ

- **ПИЩЕВОЙ АНАМНЕЗ :**
- Любимые и нелюбимые продукты
- Режим питания, количество, время приема пищи (завтрак, обед, ужин, перекусы)
- Присутствует ли ночной прием пищи
- Бывает ли чувство голода, в какое время суток

ФИЗИКАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ ОСМОТР И АНТРОПОМЕТРИЯ

- Осмотр пациента проводится
 - ✓ перед зеркалом, во весь рост
 - ✓ без одежды и обуви, в нижнем белье
 - ✓ спереди, сзади, сбоку, справа и слева

ФИЗИКАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ ОСМОТР И АНТРОПОМЕТРИЯ

- **Тип конституции**
 - ✓ Астенический
 - ✓ Нормостенический
 - ✓ Гиперстенический
- **Тип распределения жира**
 - ✓ «Яблоко»(андроидное) по мужскому типу в области живота ,бывает как у мужчин так и у женщин.Может сопровождаться торакальным ожирением(грудь, спина)
 - ✓ «Груша»(гиноидное) по женскому типу бедра, ягодицы ,нижняя часть живота

ФИЗИКАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ ОСМОТР И АНТРОПОМЕТРИЯ

- **Наличие целлюлита**

- ✓ **Определение стадии**

- **Наличие локальных жировых отложений (жировые подушки)**

Комплексная проблема, нужна помощь специалиста в коррекции позвоночника

- ✓ **«горб бизона»** уровень 7 шейного позвонка

- ✓ **«ушки»** по бокам слева и справа в нижней части ягодиц

- ✓ **«бока шарпея»** складки на талии, спине, по бокам слева и справа

- ✓ **«поручни любви»** справа и слева на бедрах

- ✓ **«спасательный круг»** по бокам слева и справа и внизу живота

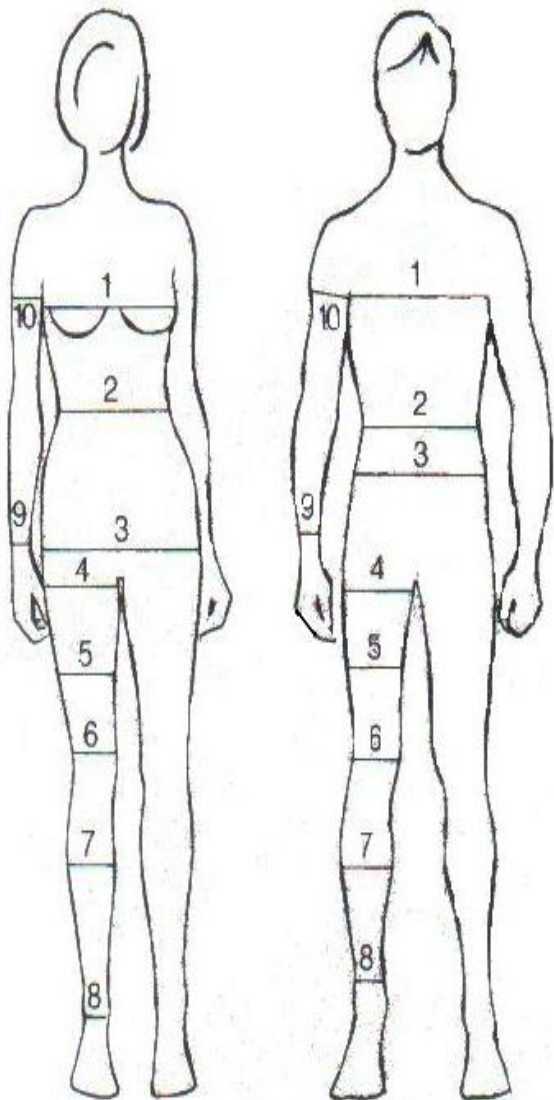
ФИЗИКАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ ОСМОТР И АНТРОПОМЕТРИЯ

- Рост
- Вес
- Замеры окружности тела (в начале, в середине, в конце курса)

Жир откладывается неравномерно, (похудение происходит неравномерно)

- Расчет идеального веса по формуле Брока (реальные цифры, физиологически обоснованные)
- Индекс массы тела (не подходит для детей, беременных, кормящих, отечных пациентов, бодибилдеров)

ИЗМЕРЯЕМЫЕ ВО ВРЕМЯ КУРСА ПОХУДЕНИЯ



Замер	Первый – перед началом курса	Второй – в середине курса	Третий – после завершения курса	Четвертый – через месяц после завершения курса
1	Окружность грудной клетки, см			
2	Окружность талии, см			
3м	Окружность живота, см			
3ж	Окружность таза, см			
4	Окружность бедра в верхней трети, см			
5	Окружность бедра в средней трети, см			
6	Окружность бедра в нижней трети, см			
7	Окружность голени, см			
8	Окружность лодыжки, см			
9	Окружность запястья, см			
10	Окружность плеча в верхней трети, см			
	Вес кг			

ФОРМУЛА БРОКА

▪ **Идеальный вес = рост, см – коэффициент**

✓ Рост до 165 см – 100

✓ Рост 165-175 см – 105

✓ Рост свыше 175 см – 110

▪ **КОРРЕКЦИЯ ФОРМУЛЫ БРОКА С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА**

✓ Возраст 20-30 лет – 11% Возраст старше 50 лет +6%

▪ **КОРРЕКЦИЯ ФОРМУЛЫ БРОКА С УЧЕТОМ ТИПА КОНСТИТУЦИИ**

✓ Астенический тип -10% Гиперстенический тип +10%

▪ **Окружность запястья рабочей руки**

✓ Астенический тип менее 16 см (Ж), менее 17 см (М)

✓ Нормостенический тип 16-18 см (Ж), 17-20 см (М)

✓ Гиперстенический тип более 18 см (Ж), более 20 см (М)

Классификация ожирения по ИМТ (ВОЗ, 1997 г.)

- **ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА = вес, кг : (рост, м) ²**
- ИМТ до 18,5 – дефицит массы тела
- ИМТ 18,5-25 - норма
- ИМТ 25-30 – избыточный вес
- ИМТ 30-35 – ожирение I степени, легкое
- ИМТ 35-40 – ожирение II степени, среднее
- ИМТ свыше 40 – ожирение III степени, тяжелое или патологическое, морбидное ожирение
- ИМТ свыше 50 – сверхожирение

ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Глюкоза крови
- Тест толерантности к глюкозе (при повышенном уровне глюкозы в крови)
- Липидный спектр крови
- ✓ Триглицериды
- ✓ Холестерин
- ✓ Липопротеиды
- Гормоны
- ✓ щитовидной железы Т3,Т4
- ✓ ФСГ, ЛГ, пролактин, тестостерон, эстроген

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

- **Необходимо заключение профильных специалистов о том, что к методам коррекции фигуры нет противопоказаний!**
- **Эндокринолог**
- **Гастроэнтеролог**
- **Гинеколог**
- **Андролог**
- **Флеболог**
- **Психолог**



КУРС КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И РЕАЛИСТИЧНЫЙ ПОДХОД

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И ЛОКАЛЬНЫХ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

- Нормой является похудение на 5-10 процентов от исходного веса за 1 месяц
- Методы коррекции фигуры должны носить оздоровительный характер
- Программа терапии избыточного веса и ожирения должна быть обязательно комплексной и патогенетически обоснованной. Ее цель – снижение массы тела и коррекция фигуры. Когда используемые средства и методы нацелены на регуляцию различных механизмов развития ожирения, цель достигается гораздо быстрее
- Общетерапевтические рекомендации (диета, повышение физической нагрузки, коррекция образа жизни), обеспечивающие отрицательный суточный баланс калорий, должны сочетаться с различными косметологическими процедурами, направленными на борьбу с локальными жировыми отложениями

КОРРЕКТИРУЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Позитивный психологический настрой на изменение образа жизни
- Обучение правильному питанию
- Создание мотивации на создание увеличение физической активности
- Разработка индивидуального курса коррекции фигуры, с применением современных методик используемых в современной эстетической косметологии



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ОБУЧИТЬ ПАЦИЕНТА ОСНОВАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, УМЕНИЮ ПОДБИРАТЬ ПРОДУКТЫ, ТЕХНОЛОГИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД. ВАЖНО ИМЕННО НА ЭТОМ ЭТАПЕ ОПРЕДЕЛИТЬ У ПАЦИЕНТА ТИП НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ПРОВЕСТИ ЕГО КОРРЕКЦИЮ.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПИТАНИИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА (ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ)

- Дисбаланс между потреблением и энергозатратами
- Недостаточное потребление белка
- Избыточное потребление жиров и сахара
- Дефицит ненасыщенных жирных кислот
- Недостаточное потребление пищевых волокон
- Круглогодичный дефицит витаминов, макро- и микроэлементов
- Избыток рафинированных продуктов
- Проблема продовольственной безопасности

* Только для мужчин

ОБЩИЙ РАСХОД ЭНЕРГИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРУДА



Группа	Особенности труда	Коэффициент физической активности	Общий расход энергии, ккал
Первая	Работники, занятые преимущественно умственным трудом	1,4	2100-2450
Вторая	Работники, занятые легким физическим трудом	1,6	2500-2800
Третья	Работники, занятые физическим трудом средней тяжести	1,9	2950-3300
Четвертая	Работники, занятые тяжелым физическим трудом	2,2	3400-3850
Пятая*	Работники, занятые особо тяжелым физическим трудом	2,5	3900-4200

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПРИЕМАМ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩИ

Режим питания	Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3- разовый	25-30%		45-50%		20-25%
4- разовый	20-25%	10-15%	35-45%		20-25%
5- разовый	20-25%	5-10%	35%	25%	10%

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (АКАДЕМИК ПОКРОВСКИЙ)

- **Баланс**
- **Разнообразие**
- **Режим**
- **Безопасность**
- **Вкусная еда**



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Это важнейший этап программы снижения веса, выполнение которого способствует:
 - облегчению снижения веса у лиц с избыточной массой тела и ожирением
 - уменьшению абдоминально-висцерального жира
 - улучшению состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем и переносимости физической нагрузки
 - длительному поддержанию достигнутого результата
- физическая активность должна быть:
 - ✓ адекватной
 - ✓ длительной
 - ✓ регулярной

3 ТИПА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Измеряется в шагах, выполненных за 1 день
- Малоподвижный от 3000-6000
- Умеренно активный от 7000-10000
- Очень активный от 11000-15000 и выше
- **НЕПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** меньше 3000

Специальный прибор « шагомер» показывает количество шагов и сгоревших калорий.

Является отличным мотиватором для самостоятельной коррекции двигательной активности

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Наилучшего результата можно добиться с помощью упражнений, связанных с аэробной нагрузкой
 - ✓ бег
 - ✓ плавание
 - ✓ танцы
 - ✓ аэробика
 - ✓ езда на велосипеде
 - ✓ катания коньках и лыжах
 - ✓ самого простого и доступного вида – ходьбы
- Нагрузки должны соответствовать определенным параметрам: продолжительность 60–90 минут (одномоментно), периодичность – не менее 4–5 раз в неделю, а частота пульса при выполнении – не более 60–70% от максимальной, соответствующей возрасту.

КУРС ПРОЦЕДУР

- **Длительность зависит от изначальной цифры избыточного веса**
 - ✓ 5 кг 1 месяц
 - ✓ 20 кг 1-2-3 месяца
 - ✓ в сложных случаях 6-12 месяцев
- **Методы**
 - ✓ Талассотерапия
 - ✓ Ароматерапия
 - ✓ Гидротерапия
 - ✓ Стоунтерапия
 - ✓ Массажные техники

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МЕТОДИК

- 1 месяц курс лимфодренажных и липолитических обертываний с элементами талассотерапии
- Преимущества:
- ✓ Высокая минерализация кожи (**Mg** ,**J**, **Se**, **Cr**, **Cu**, **Zn**, **Si**) ,при недостатке этих минералов человек не будет худеть,т.к. при лишнем весе, как правило диагностируется недостаток этих минералов.
- ✓ При дефиците **Mg** нарушается мышечная активность, развивается метаболический голод (возникает потребность в большом количестве шоколада и орехов)
- ✓ **J** необходим для работы щитовидной железы, участвует в основном обмене
- ✓ **J** без **Se** не работает
- ✓ **Cr** всегда в дефиците при абдоминальном ожирении
- ✓ **Zn** участвует в выработке половых гормонов, влияющих на жировой обмен
- ✓ **Cr**, **Cu**, **Mg** необходимы для профилактики провисания кожи при похудении

СХЕМА КУРСА ОБЕРТЫВАНИИ ИЗ 10 ПРОЦЕДУР



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1-я неделя	ДРЕНАЖ			ДРЕНАЖ			ЛИПОЛИЗ
2-я неделя			ДРЕНАЖ			ЛИПОЛИЗ	
3-я неделя		ДРЕНАЖ			ЛИПОЛИЗ		
4-я неделя	ДРЕНАЖ			ЛИПОЛИЗ			ДРЕНАЖ

ПРОЦЕДУР

	Понеделник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1-я неделя	ДРЕНАЖ		ДРЕНАЖ		ЛИПОЛИЗ		
2-я неделя	ДРЕНАЖ		ЛИПОЛИЗ		ДРЕНАЖ		
3-я неделя	ЛИПОЛИЗ		ДРЕНАЖ		ЛИПОЛИЗ		
4-я неделя	ДРЕНАЖ		ЛИПОЛИЗ		ДРЕНАЖ		

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МЕТОДИК

- 2 месяц курс аромамассажа
- ✓ Длительность 1 час
- ✓ Чередуются лимодренажная и липолитическая масляная смесь
- ✓ Интервал 1-2 дня.

СМЕСИ ДЛЯ АРОМАМАССАЖА

ЛИМФОДРЕНАЖНАЯ СМЕСЬ №1

- Кунжутное масло 50 мл
- Лемонграсс 15 кап.
- Фенхель 10 кап.
- Кипарис 10 кап.
- Можжевельник 8 кап.
- Душица 10 кап

ЛИПОЛИТИЧЕСКАЯ СМЕСЬ №1

- Кунжутное масло 50 м
- Душица 15 кап
- Апельсин 10 кап
- Ветивер 13 кап.
- Лемонграсс 15 кап.

СМЕСИ ДЛЯ АРОМАМАССАЖА

ЛИМФОДРЕНАЖНАЯ СМЕСЬ №2

- Кунжутное масло 50 мл
- Лемонграсс 10 кап.
- Петигрейн 10 кап.
- Фенхель 10 кап.
- Кипарис 12 кап.
- Розмарин 12 кап.

ЛИПОЛИТИЧЕСКАЯ СМЕСЬ №2

- Кунжутное масло 50 мл
- Душица 10 кап.
- Тимьян 10 кап.
- Имбирь 10 кап.
- Мандарин 12 кап.
- Петигрейн 12 кап.



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕЦЕВТИКА
NEOSBIOLAB®
ЛИНИЯ ДЛЯ ТЕЛА**

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕЦЕВТИКА NEOSBIOLAB® ЭТО ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ЭФФЕКТИВНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ.

- Российская космецевтическая марка **NEOSBIOLAB®** была создана в 2016 году. Производится на одном из крупнейших заводов в России ПХК «АЛАБИНО».
- **NEOSBIOLAB®** - решает эстетические проблемы лица и тела
- Современное оборудование и высококвалифицированный персонал
- Сотрудничество с передовыми научными лабораториями всего мира
- Разработка и внедрение инноваций в области косметологии.
- Максимальная эффективность терапии
- Свобода творчества косметолога
- Выгодная цена.

ИННОВАЦИОННАЯ ПРОГРАММА С ЛИПОЛИТИЧЕСКИМ, ЛИФТИНГОВЫМ И ЛИМФОДРЕНАЖНЫМ ЭФФЕКТОМ.

- Технологи компании NEOSBIOLAB разработали препараты по уходу за телом, в которых идеально сочетаются ингредиенты, направленные на гармонизацию обменных процессов в организме.
- Компоненты препаратов прекрасно дополняют друг друга и предназначены для персонализированного оздоровления организма.
- Препараты по уходу за телом, содержат - специальный комплекс, который:
 - ✓ стимулирует липолиз
 - ✓ препятствует появлению новых адипоцитов
 - ✓ оказывает дренирующее действие
 - ✓ оказывает ангипротекторное действие
 - ✓ оказывает антикоагуляционное действие

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Лишний вес
- Целлюлит
- Снижение тонуса и тургора тканей
- Отечность

«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ NEOSBIOLAB®

- Крем - скраб для тела
- Крем массажный для лица и тела
- Энергетическое Арома Масло
- Моделирующая кремовая термо - маска для тела
- Укрепляющий и моделирующий крем-гель для тела

КРЕМ - СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА

- Пилинг с приятной кремовой текстурой прекрасно подходит для всех типов кожи.
- Выводит токсины и излишки жидкости, разглаживает, питает кожу, снимает воспаление. Тонизирует, защищает клетки кожи от преждевременного старения.
- Состав:
- ✓ Освежающий сок ананаса разглаживает и восстанавливает упругость кожи
- ✓ Концентрированный сок апельсина улучшает регенерацию клеток, препятствует возникновению свободных радикалов, защищает кожу от вредных атмосферных воздействий, стимулирует выработку коллагена и восстанавливает нормальную эластичность кожи, успокаивая и увлажняя ее
- ✓ Концентрированный сок яблока, улучшает и освежает цвет кожи, укрепляет стенки сосудов, улучшает кровообращение, корректирует сосудистую сеточку.
- **Способ применения:** Нанести пилинг тонким слоем на кожу тела, помассировать 5-7 минут. Удалить с помощью влажных салфеток или принять душ.



КРЕМ МАССАЖНЫЙ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА

- **Нейтральный массажный крем для лица и тела. Подходит для длительного массажа.**
- **Состав:**
 - ✓ Глицерин
 - ✓ Масло семян подсолнечника,
 - ✓ Масло оливковое
 - ✓ Масло соевое
 - ✓ Масло грецкого ореха,
 - ✓ Сок алоэ-вера
 - ✓ Гидрогенизированное касторовое масло,
 - ✓ Д- пантенол
- **Способ применения:** Небольшое количество крема нанести на зону массажа тонким слоем, выполнить массаж.



ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ АРОМА МАСЛО



- **Уникальное арома-масло, успокаивающее, расслабляющее и восстанавливающее**
- **Состав:**
 - ✓ **Масло соевое**
 - ✓ **Эфирное масло лаванды** способствует самопознанию и саморазвитию, приносит ощущение чистоты, исцеления, счастья.
 - ✓ **Эфирное масло литцея кубеба** повышает жизненный тонус
 - ✓ **Эфирное масло лимона** восстанавливает позитивный настрой, способствует повышению концентрации внимания и восстановлению, помогает выйти из стрессовых ситуаций
 - ✓ **Эфирное масло можжевельника** укрепляет и тонизирует
- **Способ применения:** нанести на биологически активные точки, нежно помассировать, можно 1-2 капли добавить в массажный крем.

МОДЕЛИРУЮЩАЯ КРЕМОВАЯ ТЕРМО - МАСКА ДЛЯ ТЕЛА



- Маска для тела кремовой текстуры, повышает тонус и упругость кожи.
- **Состав:**
- **Vexel®** (лецитин – кофеин – пальмитол карнитин) оказывает жиросжигающее воздействие на подкожный жировой слой, способствует похудению.
- **ACTISCULPT®**, (экстракт колеуса и смолу мирры) расщепляет жир и выводит его из жировых клеток.
- **Экстракт гуараны**
- **Экстракт зеленого чая**
- **Экстракт ламинарии**
- **Ванили бутиловый эфир** присоединяется к нейрорецепторам кожи и обеспечивает длительное ощущение тепла
- **Lanachrys®** (экстракт дендрантемы индийской), оказывает дренажный и детоксикационный эффект, а2-блокатор, стимулирует расщепление подкожного жира, усиливает липолитическую активность адреналина, уменьшает проявление "апельсиновой корки" при целлюлите, подтягивает кожу, улучшает микроциркуляцию.



Способ применения: Нанести на проблемные зоны тела, обернуть пленкой, оставить на 20-40 минут.

Удобны

МОДЕЛИРУЮЩАЯ КРЕМОВАЯ ТЕРМО - МАСКА

In vivo тесты: Vexel™ дает эффект повышения упругости дряблой кожи

19 женщин дважды в день наносили на руки и живот лосьон для тела, содержащий 3% Vexel™, в течение 1 месяца. Измеряли упругость кожи с помощью кутометра.

● РУКИ:

28-й день, кутометр	Упругость	Эластичность	Тонус
Среднее значение	+5,3% $p < 0,05$	+8,6% $p < 0,01$	+14,7% $p < 0,01$
Максимальное значение	+19,7%	+24%	+43,7%
% волонтеров с улучшениями	75%	85%	85%

● ЖИВОТ:

28-й день, кутометр	Упругость	Эластичность	Тонус
Среднее значение	+7% $p < 0,05$	+7,6% $p < 0,01$	+15,4% $p < 0,01$
Максимальное значение	+20%	+18,7%	+35,6%
% волонтеров с улучшениями	70%	75%	100%

● ДЕКОЛЬТЕ:

Моментальный эффект подтягивания

19 женщин

Применение распыляемого лосьона (3% Vexel™) на область декольте

Проводили измерение тонуса кожи методом анализа изображений микро-отпечатков, сделанных через 15 минут после нанесения лосьона

Уменьшение неровностей **-24%**

Глубокие бороздки стали не такие глубокие и теперь не заметны.

In vivo

До лечения



Через 15 минут после нанесения 3% Vexel™



МОДЕЛИРУЮЩАЯ КРЕМОВАЯ ТЕРМО - МАСКА ТЕЛА

Действие Lanachrys®:

- противовоспалительное,
- противоотечное,
- антиоксидантное,
- тонизирующее,
- дренажное.

УКРЕПЛЯЮЩИЙ И МОДЕЛИРУЮЩИЙ КРЕМ-ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА



- **Специальная формула крем-геля Contour Gel Body стимулирует естественную липолитическую (расщепляющую жир) систему и повышает упругость кожи. Подходит для всех типов кожи.**
- Уменьшает сосудистые сеточки и звездочки, улучшает естественный отток жидкостей, способствуя тем самым улучшению стройности и упругости тела. Выравнивает текстуру кожи, оказывает мгновенный моделирующий эффект, благодаря чему кожа сразу же выглядит более плотной и подтянутой.

■ Состав:

- ✓ Экстракт кипрея канадского
- ✓ Экстракт мытника
- ✓ Экстракт мяты
- ✓ Экстракт почек магнолии
- ✓ Лецитин
- ✓ Д-пантенол
- ✓ Эфирное масло мяты курчавой,



Способ применения: Наносить массажными движениями на проблемные участки тела дважды в

ПРОТОКОЛ ПРОЦЕДУРЫ ПО ТЕЛУ

NEOSBIOLAB®



- **1-й Этап. Очищение «Пилинг-скраб».** Нанести на сухую кожу равномерно пилинг. Обработать каждую зону в течение 3-х минут, затем смыть средство в душе или удалить влажной губкой. Время выполнения 10 минут.
- **2-й Этап. Акупрессурный массаж с маслом.** Выполнить массаж по акупрессурным точкам в течение 10 минут для гармонизации обменных процессов в организме, улучшения самочувствия, усиления дренажной функции.
- **3-й Этап. Массажный крем.** Выполнить массаж в течение 25 минут. Массажные техники используются с учетом конституции пациента.
- **4-й Этап. Маска, моделирующая тело с тепловым эффектом.** Нанести тонким слоем на область живота, предплечий, бедер и ягодиц кремовую Термо-Маску. После нанесения маски оберните тело пациента пленкой на 20 минут. Препараты смыть водой, воспользовавшись душем или влажной салфеткой.
- **5-й Этап. Контур-гель для тела.** Нанести на кожу Крем-гель, впитать.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ ДОМАШНИЙ УХОД

- Крем - скраб для тела
- ✓ 1-2 раза в неделю для очищения кожи
- Энергетическое Арома Масло
- ✓ ежедневно для восстановления энергетического баланса
- Укрепляющий и моделирующий крем-гель для тела
- ✓ Ежедневно (2 раза в день, утром и вечером) для сохранения эффекта от курса процедур.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И
КРАСИВЫ**